

## Rauchfrei Telefon

(Ex-)Raucherinnen und Raucher, Angehörige sowie Interessierte erhalten beim Rauchfrei Telefon umfangreiche Informationen zur Tabakentwöhnung sowie eine Beratung zum Rauchstopp. Auch eine Betreuung nach bereits erfolgtem Rauchstopp ist möglich.

Betreut wird das Rauchfrei Telefon von Gesundheitspsychologinnen und -psychologen mit Ausbildung und Erfahrung in der Telefonberatung und Raucherentwöhnung.

Die Expertinnen und Experten des Rauchfrei Telefons sind für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar:

**Telefonnummer 0800 810 013 (kostenlos)**  
**Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr**

Die Beratungen sind ebenfalls kostenlos!

**Mehr Infos unter**  
**info@rauchfrei.at**  
**oder www.rauchfrei.at**

**Ihre Österreichische**  
**Gesundheitskasse**

## Melden Sie sich an

Informationen zu Entwöhnungsangeboten erhalten Sie bei der Gesundheitsförderung der Österreichischen Gesundheitskasse oder unter [www.gesundheitskasse.at/nichtrauchen](http://www.gesundheitskasse.at/nichtrauchen)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Anmeldung bei der Stiftung Maria Ebene**  
Tel. +43 5522 72746-1440  
sekretariat@mariaebene.at

**Allgemeine Informationen zur Raucherentwöhnung erhalten Sie bei der ÖGK:**  
Gesundheitsförderung  
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn  
Tel. +43 5 0766-191657  
nichtrauchen-19@oegk.at

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: Angabe Druckerei / Verlag  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Auflage 2023

## Wieder frei atmen!

... Auf dem Weg zum Nichtraucher



Adam Gregor/photopia.de



Carsten Deckert/pitopla.de

## ... Auf dem Weg zum Nichtraucher

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper: Das Herzanfallrisiko verringert sich, die Kreislauf- und Lungenfunktion verbessern sich, Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück, das Schlaganfallrisiko verringert sich usw.

### Was sind Ihre Motive für einen Rauchstopp?

- Gesundheitliche Belastungen?
- Der Schutz Ihrer Kinder vor Passivrauch?
- Der Kostenfaktor Zigarette?
- Schönere Haut und weiße Zähne?

## Das Angebot

„Wieder frei atmen!“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen.

In einem Erstberatungsgespräch erstellt ein klinischer Psychologe einen individuellen Therapieplan für Sie.

Folgende Entwöhnungsmaßnahmen sind im Rahmen von „Wieder frei atmen!“ möglich:



### ambulante Gruppenentwöhnung

6 x 120 Minuten innerhalb von circa sechs Wochen (Selbstbehalt: 30 €)



### ambulante Einzelentwöhnung

6 x 45 Minuten (Selbstbehalt: 30 €) unter bestimmten Voraussetzungen



### dreiwöchige stationäre Raucherentwöhnung

für starke Raucherinnen und Raucher unter bestimmten Voraussetzungen



## Die Partner

„Wieder frei atmen!“ ist eine Initiative der Stiftung Maria Ebene, des Landes Vorarlberg und der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

Partner sind die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS).

„Wieder frei atmen!“ steht allen Versicherten zur Verfügung.

Die Stiftung Maria Ebene mit Sitz in Frastanz ist das Vorarlberger Kompetenzzentrum mit überregionaler Bedeutung in allen Suchtfragen. Als Fachkrankenhaus mit vor- und nachgelagerten Aufgaben ist die Stiftung Trägerin des Krankenhauses Maria Ebene, der Therapiestationen Carina und Lukasfeld, der Beratungsstellen Clean in Feldkirch, Bregenz und Bludenz sowie der Präventionseinrichtung SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe in Götzis.